

Wie kann ich mich mit meiner Schwester versöhnen?

RATGEBER

Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Erziehung

Zwischen meiner Schwester und mir (w, 45) herrscht dicke Luft. Wir sind vor längerer Zeit aneinandergeraten und haben uns in einer Familienangelegenheit gestritten. Seither ist Funkstille. Es beschäftigt mich und lässt mir keine Ruhe. Gerne würde ich dies klären; den Streit aus dem Weg schaffen und mich mit ihr versöhnen. Doch ich weiss nicht wie.

S. A. aus M.

Verhalten und dasjenige des anderen als gut und richtig ansehen. Sondern, dass wir uns befreien von der Bürde, ein Opfer zu sein, den Anspruch auf Genugtuung loslassen. Man nimmt sich und dem anderen das schuldhafte Verhalten nicht mehr übel, hat keinen Groll und keinen Schmerz mehr. Dieser Prozess kann schwierig und langwierig sein. Doch er lohnt sich!

Folgende Schritte sind für ein aufrichtiges Verzeihen notwendig:

Kurzantwort

Bevor man sich mit jemandem versöhnen kann, muss man dem anderen, aber auch sich selber, das Vorgefallene verzeihen. Ersteres befreit einen von der Bürde, ein Opfer zu sein. Zweites beinhaltet die Einsicht, dass selten eine Seite alleine schuld an einem Konflikt ist. Und dass man auch das eigene Fehlverhalten loslassen kann. Dann ist ein klärendes Gespräch möglich.

SUCHEN SIE RAT?

Schreiben Sie an: **Ratgeber**, Neue Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Der Ratgeber der «Neuen Luzerner Zeitung» und ihrer Regionalausgaben steht ausschliesslich Abonnenten zur Verfügung. Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.

5. Bitten Sie Ihre Schwester um ein **klärendes Gespräch**. Oft hilft ein kurzer Brief, in dem Sie Ihren Wunsch nach einer Versöhnung formulieren. Nun hängt es von Ihrer Schwester ab, ob sie eine Versöhnung will. Das Verzeihen geht dabei der Versöhnung voraus. Bei einer Versöhnung lässt man sich wieder auf den anderen ein. Man kann dies auch bezeugen, etwa mit einem Händedruck oder einer Umarmung.

Sich versöhnen ist auch etwas sehr Weihnächtliches. Auch wenn es nun nicht bedeutet, dass Sie ausgerechnet an Weihnachten die Aussprache anstreben müssen, könnte diese Zeit zumindest als Motivation und als «Aufhänger» für einen ersten Schritt dienen. Und wie sagt man so schön: «Jedes Mal, wenn zwei Menschen einander verzeihen, ist Weihnachten.»

1. Die Bereitschaft, sich selbst aktiv mit der Situation auseinanderzusetzen, den **Konflikt aufzuarbeiten** und die eigentliche Ursache herauszufinden.

2. Rufen Sie sich das Ereignis in Erinnerung und stellen Sie sich die Frage: Was habe ich dazu beigetragen? Was hat mich selber gekränkt? Die Einsicht, dass **nicht nur Ihre Schwester schuld** ist, sondern auch Sie etwas zum Konflikt beigetragen haben, ist sehr wichtig.

3. Versuchen Sie, die Situation aus dem **Blickwinkel Ihrer Schwester** zu betrachten: Was hat dazu geführt, dass sie sich so verhalten hat? Versuchen Sie zu verstehen und daraus möglichst viel über sich und Ihre Schwester zu lernen.

4. Fragen Sie sich nun, ob Sie sich selber und ihr **verzeihen** können. Falls innere Widerstände auftreten, sind Sie noch nicht abschliessend bereit dazu. Eigene Einwände zu verstehen und dann aufzulösen, ist die eigentliche Hauptarbeit beim Verzeihen. Erst wenn Sie ohne Groll an das Geschehene zurückdenken können, haben Sie vergeben.



IRENE WÜEST HÄFLIGER

Soziologin und
Sozialpsychologin
Expertin für Stillfragen
www.stilprofil.ch

Wenn Menschen zusammenleben oder sich begegnen, kann es passieren, dass man sich entzweit. Das ist ganz normal. Konflikte gehören zu Beziehungen. Bei Ihrer letzten Begegnung mit Ihrer Schwester sind Sie im Streit auseinandergelangen, haben einander vielleicht wehgetan. Obwohl die Situation bereits schon länger zurückliegt, grübeln Sie darüber nach, rufen sich das Geschehen immer wieder in Erinnerung. Sie fühlen sich vielleicht unverstanden, niedergeschlagen, wütend, abgelehnt. Damit bestrafen Sie sich immer wieder selber, reissen Ihre Wunden aufs Neue auf! Jeder Gedanke vergiftet Ihr seelisches Wohlbefinden und kann sogar Krankheiten verursachen.

Sich von der Opferrolle befreien

Verzeihen und Vergeben ist der einzige, aber auch oft sehr schwierige Weg, den Seelenfrieden wiederzuerlangen. Verzeihen bedeutet nicht, dass wir unser